



## 3月の給食より

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク



### ・3日(金)・・・桃の節句献立

桃の節句（ひな祭り）にちなんで、**ちらし寿司**と紅白のあらはんぺんを使用して**紅白すまし汁**、桃を使用した**つつつぶピーチかん**を作ります。

### ・17日(金)・・・食育の日献立～アメリカ料理～

3月の食育の日はアメリカ料理です。ジャンバラヤはアメリカ南部のルイジアナ州の料理です。公用語である英語のマカロニが入った**A B Cスープ**、アメリカでもよく食べられている**オレンジ**（給食では国産を使用します）も登場します。

### ・22日(水)・・・進級・卒業お祝い献立

1年生から5年生の進級、6年生の卒業をお祝いして、お祝い献立を取り入れました。「お赤飯」とお祝いなるを入れた「お祝いすまし汁」を提供します。すまし汁は、昆布やかつお節をたっぷりとしているため、出汁のうま味を存分に楽しむことができる料理です。

今年度も残すところ、わずかとなりました。給食では、苦手な食べ物が食べられるようになったり、配膳が上手になったりと、それぞれができることが増えた1年だったのではないのでしょうか。  
食べたものがみなさんの体と心をつくります。これからも、食事を楽しみ、健やかに成長していけることを願っています。

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、子供たちは感染予防のためにルールを守り、給食をしっかり食べていました。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことと思います。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



## 6年生リクエスト給食 結果発表

主食部門	主菜部門	副菜部門
1位 みそラーメン 26票	1位 からあげ 15票	1位 ぱりぱりサラダ 25票
2位 きなこ揚げパン 14票	2位 ハンバーグ 11票	2位 大学いも 21票
3位 ガーリックフランスパン なんちゃってオムライス わかめご飯 4票	3位 卵焼き 8票	3位 ピリピリしらたき 9票
汁物部門	デザート部門	
1位 ABCスープ 22票	1位 サイダーポンチ フルーツポンチ 18票	
2位 手作りみその みそ汁 9票	3位 パンプキンスフレ 8票	

### ♪給食室から6年生のみなさんへ♪

準備が素早く丁寧、よく食べ、片付けも学校のお手本となっていました。そんな皆さんの卒業は寂しいですが、卒業のお祝いとして、3月は6年生のリクエストを可能な限り取り入れました。給食も、小学校生活の楽しい思い出のひとつとなりますように。

★1～5年生のみなさんも、6年生おすすめの給食を味わいましょう！

## 1年間の振り返り をしてみよう。

★1年間の給食を振り返って、よくできたところに色をぬりましょう。



### 【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	581	16.6	31.1	331	2.1	223	0.36	0.50	27	2.5	4.8

※栄養価の記載について  
日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。